

# EDAD INFANTIL

## SESIÓN 8

CALENTAMIENTO		
<b>Velocidad de reacción</b>	Uno lanza suavemente el balón, y el otro tiene que cogerlo antes de que dé el segundo bote. Variamos las distancias.	<b>Otras variables</b> 1. Bote de diferentes alturas, diferentes salidas de la receptora; sentada, boca arriba, boca abajo, cuclillas...
<b>Metamos goles</b>	Tres en medio campo. El entrenador le pasa a uno el balón que elige con quien jugar pasándole el balón. 2x1 sin bote.	<b>Otras variables</b> 1. Metemos un defensor fijo extra y 2x2. 2. Al 2x2 añadimos un pasador para que ayude al ataque. 3. A la señal del entrenador deberán hacer todo lo posible para conseguir gol inmediato.
FASE A		
<b>Pase sin bote</b>	Pases y cambio de fila donde paso. Pases de diferente tipo según el puesto en el que estén. Potenciar la diversidad y la velocidad.	<b>Otras variables</b> 1. 2 balones. Recibir en movimiento, pases en 3 pasos, en 2 pasos, pases con la mano contraria, pases en salto, pases con armados diferentes, diferentes distancias de pasos. 2. Poner un objeto con un poco de altura o un banco no muy alto para que haga el pase saltando.
<b>Bote + defensa todo medio campo</b>	Dejar el balón detrás línea del equipo contrario. Los defensores solo pueden defender en su medio campo. Con el balón es obligatorio dar 2 botes mínimo.	<b>Otras variables</b> 1. Bote con cada mano, los dos con la izquierda. Si juegan más de 4 por equipo no vale doblar el pase. 2. Todos los pases a bote. 3. Primer equipo en conseguir 3 puntos seguidos gana.
FASE B		
<b>Pase largo</b>	2x3 en 3 líneas, es decir, a lo largo del campo encontraremos a los tres defensas, cada uno en su zona y dos atacantes deberán superarlos. Máximo 1 bote para meter gol. Los defensores no pueden salir de su zona.	<b>Otras variables</b> 1. En vez de dos atacantes, saldrá solo uno y habrá dos pasadores a lo largo del campo en los cuales podrá apoyarse. Máximo de 4 botes. 2. Dos defensores en todo el campo, los cuales podrán moverse y dos atacantes que podrán botar.
<b>Pase y desplazamiento</b>	Pases continuos y cambios de fila, rapidez de pases y mucha continuidad. Grupos de 4. También podemos acabar en lanzamiento.	<b>Otras variables</b> 1. Metemos un defensor y acabamos siempre en lanzamiento. 2. Lanza el último que recibe de los tres, los otros cambian de fila a donde pasan.

# EDAD INFANTIL

APLICACIÓN A LA COMPETICIÓN		
<b>Competición aplicada a los contenidos del entrenamiento</b>	Partidos entre las personas participantes. Grupos de 4x4 o 5x5 según el número de participantes. El equipo que gana sigue jugando. <ul style="list-style-type: none"><li>- Partidos a 3 goles.</li></ul> Al final de la competición podemos lanzar una serie de 7m o lanzamientos por puestos.	<b>Normativa de la competición</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- No más de un bote por persona.</li><li>- Todos los pases a bote.</li><li>- Gol con bote vale doble.</li><li>- Ataques rápidos, máximo 6 segundos.</li><li>- Si el portero toca balón no es gol.</li></ul>
VUELTA A LA CALMA		
<b>Fin activo del entrenamiento</b>	El objetivo es que los y las niñas acaben el entrenamiento de manera tranquila, pausada y que vayan conociendo y practicando pautas relacionadas con estiramientos y relajación.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ejercicios de baja intensidad.</li><li>- Estiramientos.</li><li>- Relajación.</li><li>- Conocer su opinión sobre el entrenamiento.</li><li>- Recordar los contenidos trabajados.</li></ul>